

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

Анализ методов развития стартового разгона в спринтерском беге.

Иванов Тимофей Сергеевич

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева,
Факультет физической культуры, Республика Мордовия, Россия

E-mail: timoffey.ivanov3310@yandex.ru

В спринтерском беге стартовый разгон является одним из самых важных этапов, который неизбежно определяет итоговый результат спортсмена. Наиболее эффективное развитие стартовой скорости и ускорения позволяет не только улучшить итоговые показатели в беге на короткие дистанции, но и заложить качественную основу для дальнейшего прогресса в развитии скоростно-силовых качеств. В реалиях современного профессионального спорта, а тем более в легкой атлетике, конкуренция чрезвычайно высока и даже самое малое преимущество на старте может позволить заполучить необходимое для победы преимущество. Именно поэтому, изучению первых метров дистанции в спринтерском беге уделяется очень большое внимание в тренировочном процессе. Таким аспектом как стартовые движения заинтересованы не только тренеры и спортсмены, но также ученые, которые углубляются в изучение и исследование всех компонентов благодаря современным технологиям и аппаратным обеспечением.

Несмотря на обширное количество исследований в данной теме, которые посвящены бегу на короткие дистанции, комплексный анализ современных методов развития максимальной скорости стартового разгона, учитывающих новейшие исследования и научные работы в сфере биомеханики, физиологии, педагогики и техники бега, а также грамотное и оптимальное их использование и совмещение, остается недостаточно освещенным. Новизна данного исследования заключается в систематизации и анализе существующих методик с дальнейшим выявлением их преимуществ и недостатков.

Объект исследования — методы развития стартового разгона в спринтерском беге.

Исследования в области спринтерского бега, а именно стартового разгона, ведутся с начала двадцатого века. Это объясняется становлением такого вида спорта как легкая атлетика и дальнейшей ее популяризацией.

Однако в современных реалиях идет учет в основном фундаментальной литературы и новейших научных исследований. Фундаментальные работы А. Н. Воронцова и В. П. Филатова заложили фундамент понимания биомеханических особенностей и тенденций развития и улучшения стартового разгона у бегунов спринтеров.

Цель исследования — анализ и систематизация современных методов развития стартового разгона в спринтерском беге для определения наиболее эффективных методик и дальнейшего внедрения их в тренировочную подготовку бегунов на короткие дистанции.

Задачи исследования:

1. Обзор и анализ отечественной и зарубежной литературы по методам развития стартового разгона.
2. Выявить основные биомеханические и физиологические компоненты, которые определяют эффективность старта.
3. Оценить эффективность проанализированных методик и разработать обоснованные рекомендации для улучшения качества стартового разгона.

Ход работы начинался с обзора подобранной литературы и анализа необходимой информации. Были использованы основные и базовые научные исследования по теме улучшения стартового разгона в спринтерском беге.

Следующим этапом было выделение основных и самых важных параметров в стартовом разгоне. Сюда относятся такие важные компоненты, как углы в суставах, вектор приложения силы, частота и длина шага, время контакта с опорой, сила и мощность, скорость мышечного сокращения, нервно-мышечная связь и ее активация). Эти аспекты составляют стартовый разгон, и от них напрямую зависит его успешность.

Далее было выполнено изучение и дальнейшая классификация методов развития стартового разгона по их направленности: технические, силовые, скоростно-силовые, прыжковые и специальные упражнения для имитации и отработки старта. Также был проведен критический анализ данных и оценка эффективности различных методов.

В завершающем этапе были выявлены наиболее эффективные методики по совершенствованию стартового разгона бегунов на короткие дистанции. Были выявлены и разработаны специализированные рекомендации по применению тех или иных комплексов упражнений для совершенствования стартовых действий.

Было установлено, что для технического аспекта необходимо внедрение стартов из различных положений, например, сидя, из упора лежа и др. Следующим важным тренировочным воздействием была имитация правильных движений для создания мышечной памяти. Также важно использование бега с сопротивлением.

Для усовершенствования силы спринтеров необходимо внедрение динамических силовых упражнений, как приседания, различные жимы ногами и упражнения из тяжелой атлетики. Также эффективно может послужить бег с отягощением.

К скоростно-силовым и прыжковым упражнениям можно отнести приближенные к беговому виду упражнения. Эффективны будут прыжки на тумбу, выпрыгивания из приседа и прыжки с места.

К специальным стартовым упражнениям относятся наиболее приближенные к виду спорта упражнения. Для спринтеров такими упражнениями будут являться технические пробежки и ускорения с акцентов на правильность движений.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что рациональное сочетание выявленных методик позволяет усовершенствовать тренировочный процесс бегунов спринтеров и вывести мастерство на новый уровень.

Источники и литература

- 1) Лопухов, В. М. (2016). Развитие скоростно-силовых качеств спринтеров на этапе спортивного совершенствования. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.
- 2) Воронцов, А. Н. (2002). Спринт. Москва: Советский спорт.
- 3) Filatov, V. P. (2005). Biomechanics of sprint running. *Journal of Applied Biomechanics*, 21(4), 307-324.